

## Gestes et postures

<https://preprod.estim-formation.com/formation-gestes-et-postures>

### Objectifs de la formation

- Sensibiliser les salariés de l'entreprise à la prévention du risque professionnel.
- Apprendre la mécanique des Troubles Musculo-Squelettiques (T.M.S)
- Ergonomie du poste de travail.
- Acquérir un comportement physique correct adapté aux réalités du travail afin de réduire la fatigue professionnelle et de prévenir les accidents ou les lésions.

### Programme pédagogique

Analyse des accidents de travail liés aux manutentions manuelles

Formation aux **techniques gestuelles** et à l'attitude aux postes de travail

- Notion d'anatomie et de physiologie
- Mise en évidence des risques potentiels d'accidents (osseux, musculaires, articulaires)
  - Apprentissage du verrouillage lombaire
  - Apprentissage des postures invariantes
- Techniques gestuelles
  - Principes d'économie d'effort
  - Principes de sécurité physique
- Analyse des attitudes au poste de travail
- Ergonomie

Mise en place d'un plan de traitement

- Analyse du poste de travail
- Propositions d'aménagements et de conseils
- Gestes à éviter

### Prérequis et public cible

#### Prérequis de formation :

Ce programme de formation ne nécessite pas de pré-requis particulier.

Cette formation est ouverte à tous les publics.

#### Public concerné :

Tout salarié étant amené à manipuler des charges (manutention, répétés, préparateur de commande, postures statiques, chauffeurs, personnels d'entretien, postures en restauration etc.) dans le cadre de son activité professionnelle

### Modalité d'évaluation pédagogique

#### Évaluation des compétences acquises par les stagiaires :

À l'issue de la formation, un contrôle de connaissances permettra d'évaluer les compétences acquises par chaque participant.